

# Hurtig quinoa gryde



For 2 personer:

1 kop Quinoa  
2 stk. mellem store kartofler  
2 stk. gulerødder skåret i skiver  
2 små løg skåret i ringe  
2 kopper tomatjuice eller bouillon  
1 tsk. chilipulver  
½ tsk. kommen  
1½ tsk. tamari eller soja

Quinoaerne skylles godt.

Alle ingredienserne kommes i en gryde, tomatjuice/ bouillon hældes ved, og retten koges i ca. 30 minutter. Rør et par gange i gryden.

Retten kan bruges alene eller man kan vælge at bruge det som tilbehør til fisk eller kød.

Man kan også koge en portion, afkøle den og derefter lave en salat gerne af grove grønsager bland med Quinoa, og hæld en olie dressing over, så er der en mættende og dejlig frokost ret, som er nem at tage med sig på arbejde

Velbekomme  
*Helle Juul*

Quinoa indeholder ikke gluten, det er rigt på vitaminer, mineraler, hvilke gør det til et rigtig godt produkt, som er nemt at bruge i husholdningen.

Quinoa tilberedes som ris og kan også koges alene som tilbehør til kød og fiske retter.

